

# 札幌市を除く北海道の調査結果（～P35）

参考1

○ 平成29年度(2017年度)から、国が指定都市を除く都道府県の調査結果も公表していることから、従来から公表している「北海道全体の調査結果」に加え、「札幌市を除いた北海道の調査結果」の概要を参考として掲載しています。

## (1) 実技に関する調査

### 小学校

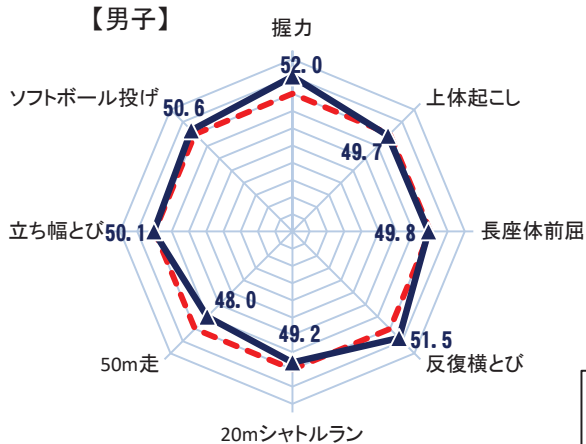
#### ① 体力合計点及び各種目の記録

男子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	記録	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58	52.52
北海道	記録	17.11	18.75	33.52	41.56	44.71	9.71	151.48	21.15	52.51
	全国との差	0.89	▲ 0.15	0.04	1.21	▲ 2.12	▲ 0.26	0.07	0.57	▲ 0.01

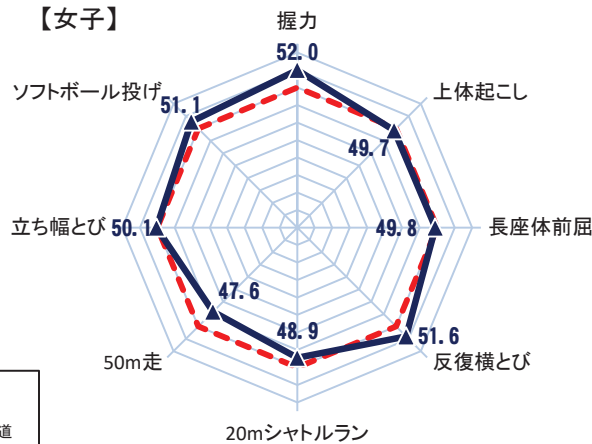
女子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	記録	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30	54.64
北海道	記録	16.87	17.93	37.75	39.94	36.38	9.85	145.35	13.80	54.56
	全国との差	0.78	▲ 0.15	▲ 0.15	1.22	▲ 1.77	▲ 0.21	0.17	0.50	▲ 0.08

#### ② 各種目の全国との比較(T得点)

##### 【男子】



##### 【女子】



### 中学校

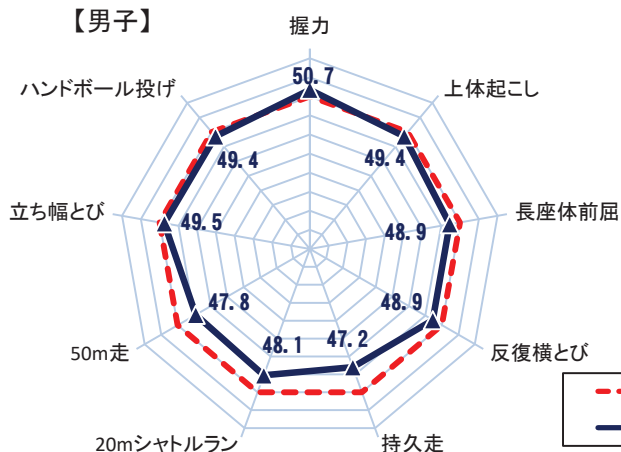
#### ① 体力合計点及び各種目の記録

男子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	記録	28.80	25.99	43.67	51.19	406.38	79.88	8.01	196.36	20.31	41.18
北海道	記録	29.31	25.61	42.50	50.24	426.12	75.14	8.21	194.85	19.94	40.01
	全国との差	0.51	▲ 0.38	▲ 1.17	▲ 0.95	▲ 19.74	▲ 4.74	▲ 0.20	▲ 1.51	▲ 0.37	▲ 1.17

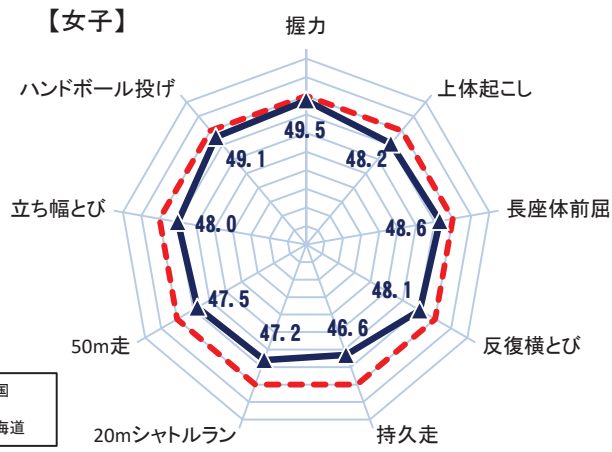
女子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	記録	23.43	22.32	46.20	46.25	297.62	54.24	8.88	168.15	12.72	48.56
北海道	記録	23.19	21.25	44.77	44.93	313.41	48.73	9.09	163.10	12.34	45.82
	全国との差	▲ 0.24	▲ 1.07	▲ 1.43	▲ 1.32	▲ 15.79	▲ 5.51	▲ 0.21	▲ 5.05	▲ 0.38	▲ 2.74

#### ② 各種目の全国との比較(T得点)

##### 【男子】



##### 【女子】



## (2) 体格と肥満度に関する調査

### 小学校

		体格		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率		
		身長(cm)	体重(kg)	肥満(%)	正常(%)	痩身(%)
男子	全国	139.29	35.08	13.1	84.5	2.4
	北海道	139.73	36.70	19.6	78.6	1.8
女子	全国	140.90	34.90	8.8	88.7	2.4
	北海道	141.44	36.05	13.0	84.7	2.4

### 中学校

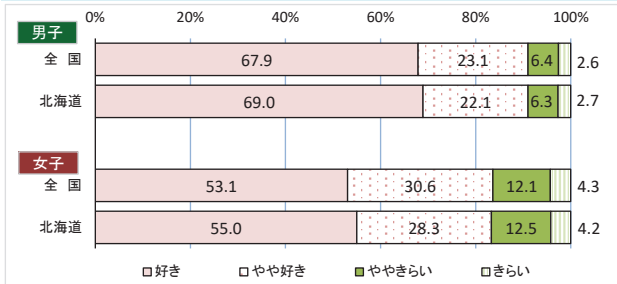
		体格		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率		
		身長(cm)	体重(kg)	肥満(%)	正常(%)	痩身(%)
男子	全国	160.62	49.70	10.0	87.0	3.0
	北海道	161.54	51.36	13.3	83.7	3.0
女子	全国	154.90	47.01	7.1	89.3	3.6
	北海道	155.10	47.63	8.7	88.1	3.2

## (3) 児童生徒質問紙調査

### 小学校

#### 【運動に関する項目】

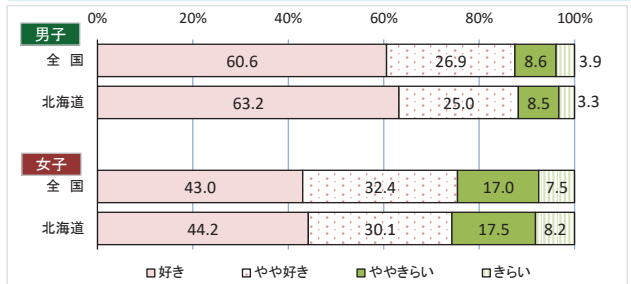
① 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。



### 中学校

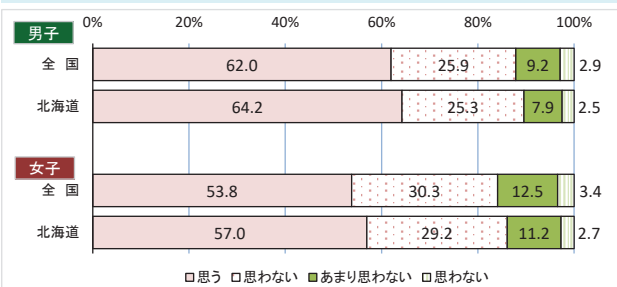
#### 【運動に関する項目】

① 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。



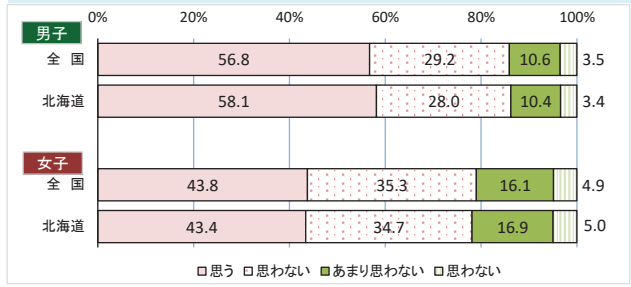
#### 【運動に関する項目】

② 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



#### 【運動に関する項目】

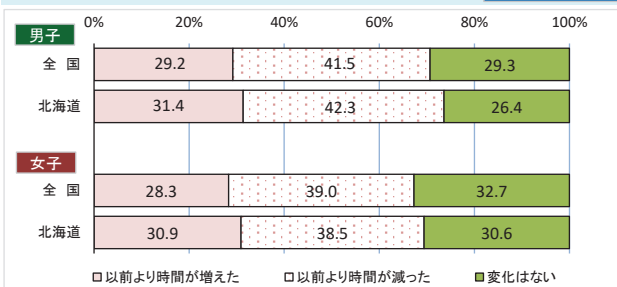
② 中学校を卒業した後、授業以外でも自主的に運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



#### 【運動習慣に関する項目】

③ 新型コロナウイルス感染症の影響前と比較して運動やスポーツをする時間が変化しましたか。

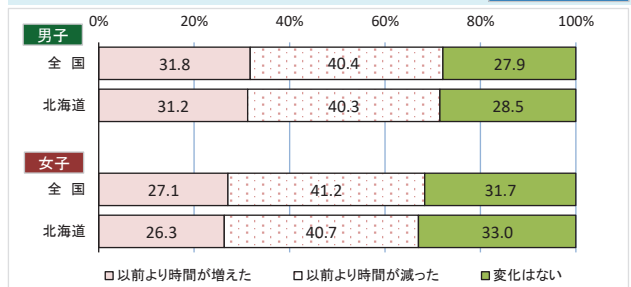
R3新規項目



#### 【運動習慣に関する項目】

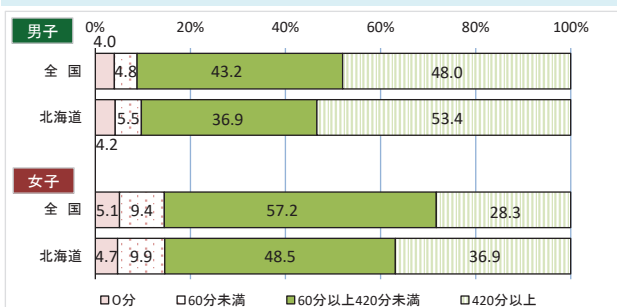
③ 新型コロナウイルス感染症の影響前と比較して運動やスポーツをする時間が変化しましたか。

R3新規項目



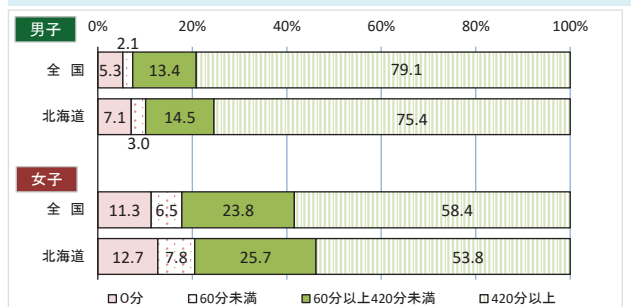
#### 【生活習慣に関する項目】

④ 学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。(1週間の総運動時間で表記)



#### 【生活習慣に関する項目】

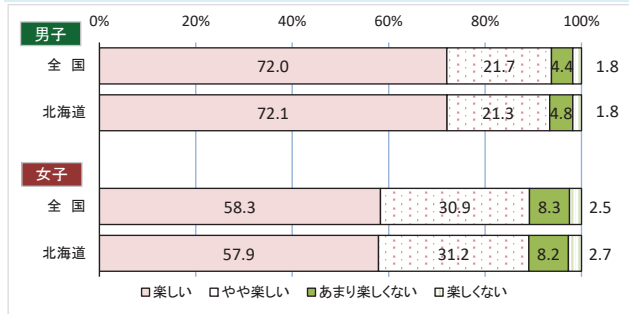
④ 学校の保健体育の授業以外で、運動やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。(1週間の総運動時間で表記)



小学校

【体育授業に関する項目】

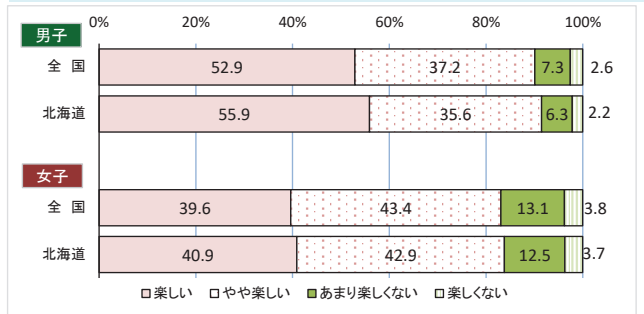
⑤ 体育の授業は、楽しいですか。



中学校

【体育授業に関する項目】

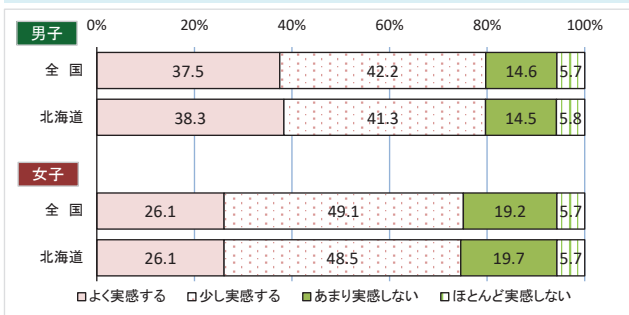
⑤ 保健体育の授業は、楽しいですか。



【体育授業に関する項目】

⑥ 体育の授業で、自分の動きの質の向上を実感していますか。

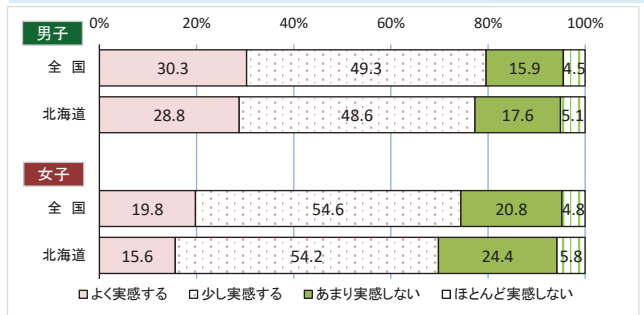
R3新規項目



【体育授業に関する項目】

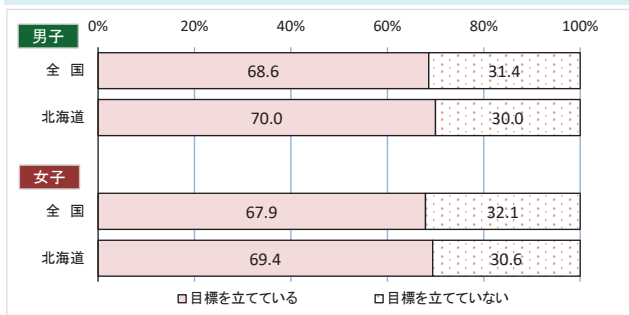
⑥ 保健体育の授業で、自分の動きの質の向上を実感していますか。

R3新規項目



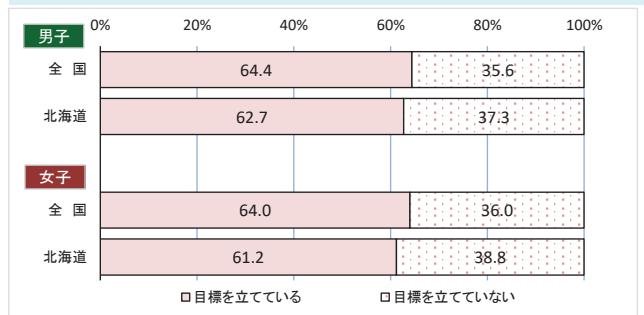
【体育授業に関する項目】

⑦ 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。



【体育授業に関する項目】

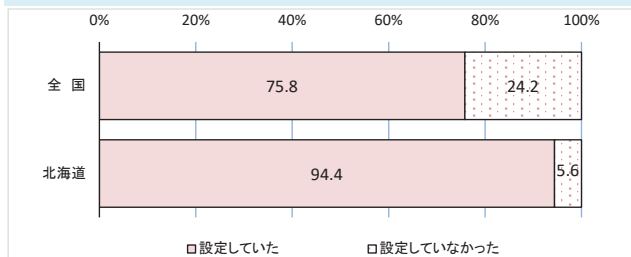
⑦ 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。



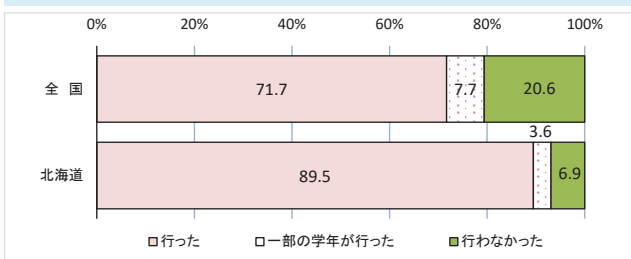
## (4) 学校質問紙調査

### 小学校

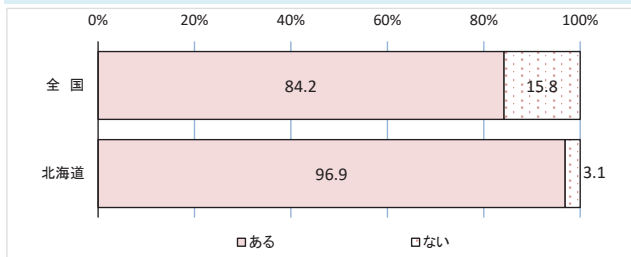
① 児童の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。



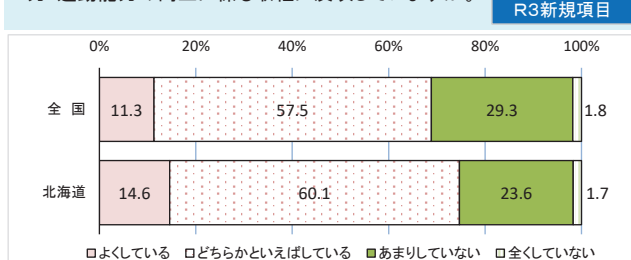
② 体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。



③ 教員同士で、児童の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会がありますか。



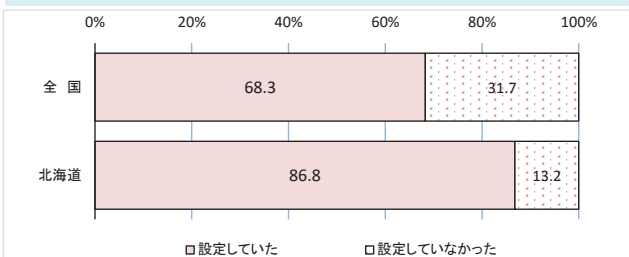
④ 児童の体力向上に関する校内外の研修や研究会に参加し、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映していますか。



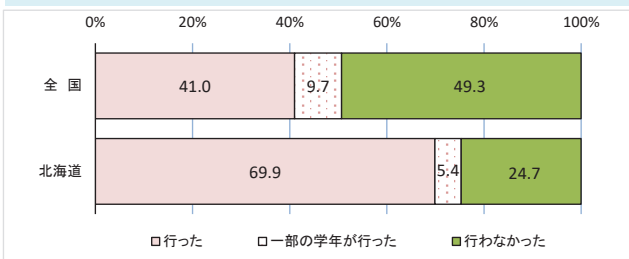
R3新規項目

### 中学校

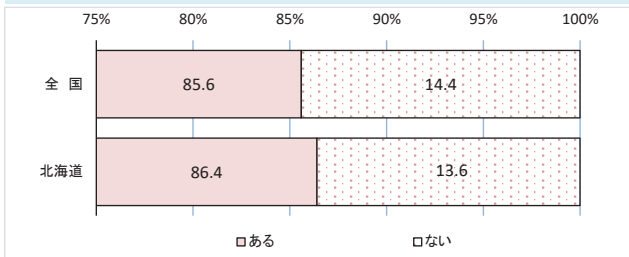
① 生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。



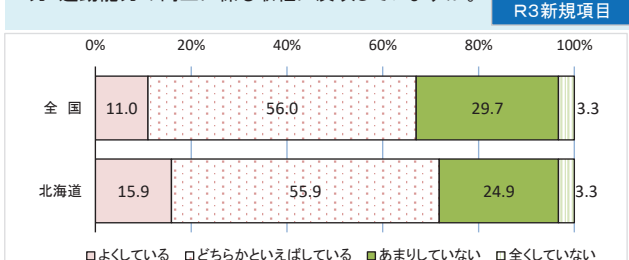
② 保健体育の授業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。



③ 教員同士で、生徒の体力・運動能力の向上に関する取組、保健体育の授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会がありますか。

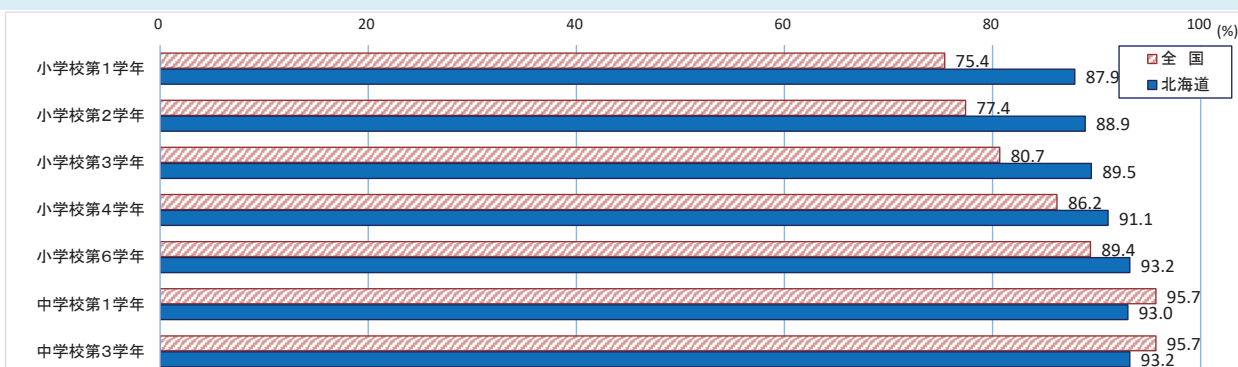


④ 生徒の体力向上に関する校内外の研修や研究会に参加し、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映していますか。



R3新規項目

⑤ 新体力テストの実施状況について聞きます。実施した学年を選んでください。(複数回答可)



## 新体カテストの種目及び実施方法等

参考 2

### 握 力

直立の姿勢で両足を左右に開き、腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。

右左交互に2回ずつ実施し、左右おのおののよい方の記録を平均する。



### 上体起こし

マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こし、すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。

30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。



### 長座体前屈

被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、壁に背・尻をぴったりとつけて長座姿勢をとる。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、両箱の間にある厚紙の手前端にかかるように置く。

被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせ、最大に前屈した後に厚紙から手を離す。2回実施してよい方の記録をとる。



### 反復横とび

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし、次に中央ラインに戻り、さらに左側のラインを越すか、または、触れるまでサイドステップする。

20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。2回実施してよい方の記録をとる。



### 20mシャトルラン

電子音にあわせて20m先の線に向けて走り出し、次の電子音が鳴るまでに足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。

電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに間隔が短くなる。設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。線に触れた回数を記録とする。



### 持久走

男子は1500m、女子は1000mとする。スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。スタートはスタンディングスタートで行い、実施は1回とする。



### 50m走

スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。スタートはスタンディングスタート(中学生はクラウチングスタート)で行い、実施は1回とする。



### 立ち幅とび

両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立ち、両足で同時に踏み切って前方へとぶ。2回実施してよい方の記録をとる。



### ソフト(ハンド)ボール投げ

投球は地面に描かれた円内(直径2m)から行う。投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。小学生はソフトボール1号、中学生はハンドボール2号を使用する。2回実施してよい方の記録をとる。



※中学校は持久走か20mシャトルランのどちらかを選択する。



## (1) 項目別得点表

### ① 小学校男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

### ② 小学校女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

### ③ 中学校男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5' 00"~5' 16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5' 17"~5' 33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5' 34"~5' 55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5' 56"~6' 22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6' 23"~6' 50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6' 51"~7' 30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7' 31"~8' 19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8' 20"~9' 20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

### ④ 中学校女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3' 50"~4' 02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4' 03"~4' 19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4' 20"~4' 37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4' 38"~4' 56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4' 57"~5' 18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5' 19"~5' 42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5' 43"~6' 14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6' 15"~6' 57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

## (2) 総合評価基準表

段階	小学校(10歳)	中学校(13歳)
A	65以上	57以上
B	58~64	47~56
C	50~57	37~46
D	42~49	27~36
E	41以下	26以下